



FILET DE POULET FARCI ENVELOPPÉ DE COPPA DI PARMA AVEC DE LA RICOTTA, UN RISOTTO AU CITRON ET DES COURGETTES GRILLÉES



Échalote



Gousse d'ail



Courgette *



Origan frais *



Filet de poulet
(120 g) *



Ricotta *



Coppa
di Parma *



Riz à risotto



Parmigiano
reggiano *



Citron



Noisettes
grillées

40 min.

Beaucoup
d'opérations

Consommer dans
les 3 jours

Cette recette ressemble à la saltimbocca classique italienne, qui consiste en un médaillon de veau à la sauge enroulé dans une tranche de jambon de Parme. La version que vous allez préparer ce soir est avec du poulet farci de ricotta et d'origan. La coppa di Parma, du jambon italien légèrement épicé, provient du cou et de l'épaule du cochon. Pour finir la fête italienne, vous dégusterez à côté un risotto crémeux et frais grâce au citron.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Plaque recouverte de papier sulfurisé, casserole avec couvercle, poêle et râpe.

Recette de poulet farci enveloppé de coppa di parma : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 200 degrés et préparez le bouillon. Émincez l'**échalote** et écrasez l'**ail** ou (hachez-le finement). Coupez les **courgettes** en quartiers dans le sens de la longueur. Coupez-les ensuite en oblique par le milieu. Disposez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, arrosez avec la moitié de l'huile d'olive, ajoutez la moitié de l'**ail**, puis salez et poivrez. Réservez-les.



4 CUIRE LE RISOTTO

Dès que les **grains de riz** ont absorbé le bouillon, ajoutez-en à nouveau $\frac{1}{3}$, puis répétez l'opération avec le reste du bouillon. Le **risotto** est cuit dès que les grains sont moelleux à l'extérieur, mais légèrement croquants à l'intérieur. Au total, comptez entre 20 et 25 minutes. Ajoutez éventuellement de l'eau pour faire cuire les grains davantage ★. Pendant ce temps, enfournez les **courgettes** 16 à 18 minutes.



2 PRÉPARER LE POULET

Détachez les feuilles d'**origan**. Ouvrez le **filet de poulet** et farcissez-le de **ricotta**. Saupoudrez de feuilles d'**origan**, salez et poivrez, puis enveloppez le **poulet** de **coppa di Parma**. Réservez-le.



5 CUIRE LE POULET

Pendant ce temps, faites chauffer le beurre dans la poêle et faites dorer le **poulet** 5 à 6 minutes de chaque côté. Râpez grossièrement le **parmigiano reggiano** et prélevez le zeste du **citron**. Coupez-le ensuite en quartiers et concassez les **noisettes**. Ajoutez la moitié du **parmigiano reggiano** et $\frac{3}{4}$ cc de **zeste de citron** par personne au **risotto**, puis salez et poivrez.



3 PRÉPARER LE RISOTTO

Faites chauffer le reste de l'huile d'olive dans la casserole et faites-y revenir le reste d'**ail** et l'**échalote** 1 minute à feu doux. Ajoutez le **riz à risotto** et touillez 1 minute. Ajoutez $\frac{1}{2}$ du bouillon et laissez les grains de riz s'en imbiber lentement. Remuez régulièrement.



6 SERVIR

Servez le **risotto** avec le **filet de poulet** et les **courgettes** grillées. Garnissez avec les **quartiers de citron** et les **noisettes**, puis parsemez le **risotto** du reste de **parmigiano reggiano**.

★**CONSEIL** : Si le risotto est prêt rapidement, mais que vous devez attendre les autres ingrédients, ajoutez un peu d'eau, remuez et terminez la cuisson à couvert.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Courgette (pc) *	1	2	3	4	5	6
Origan frais (g) 23) *	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Filet de poulet (120 g) *	1	2	3	4	5	6
Ricotta (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Coppa di Parma (g) *	25	50	75	100	125	150
Riz à risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Parmigiano reggiano (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Citron (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Noisettes grillées (g) 8) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	4209 / 1006	444 / 106
Lipides (g)	49	5
Dont saturés (g)	18,2	1,9
Glucides (g)	83	9
Dont sucres (g)	21,2	2,2
Fibres (g)	4	0
Protéines (g)	55	6
Sel (g)	1,6	0,2

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose 8) Noix
 Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) (Autres) noix
 23) Céleri 25) Sésame

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !